

# meinsüdhessen

Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

3. Februar 2024

Das Leben in und um Kelsterbach und Hattersheim, Auflage 35.611

mein süd

# hessen

  
auf Facebook

[www.facebook.com/rheinmainverlag](http://www.facebook.com/rheinmainverlag)

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)



mein süd

# hessen

  
auf Instagram

[www.instagram.com/rheinmainverlag](http://www.instagram.com/rheinmainverlag)

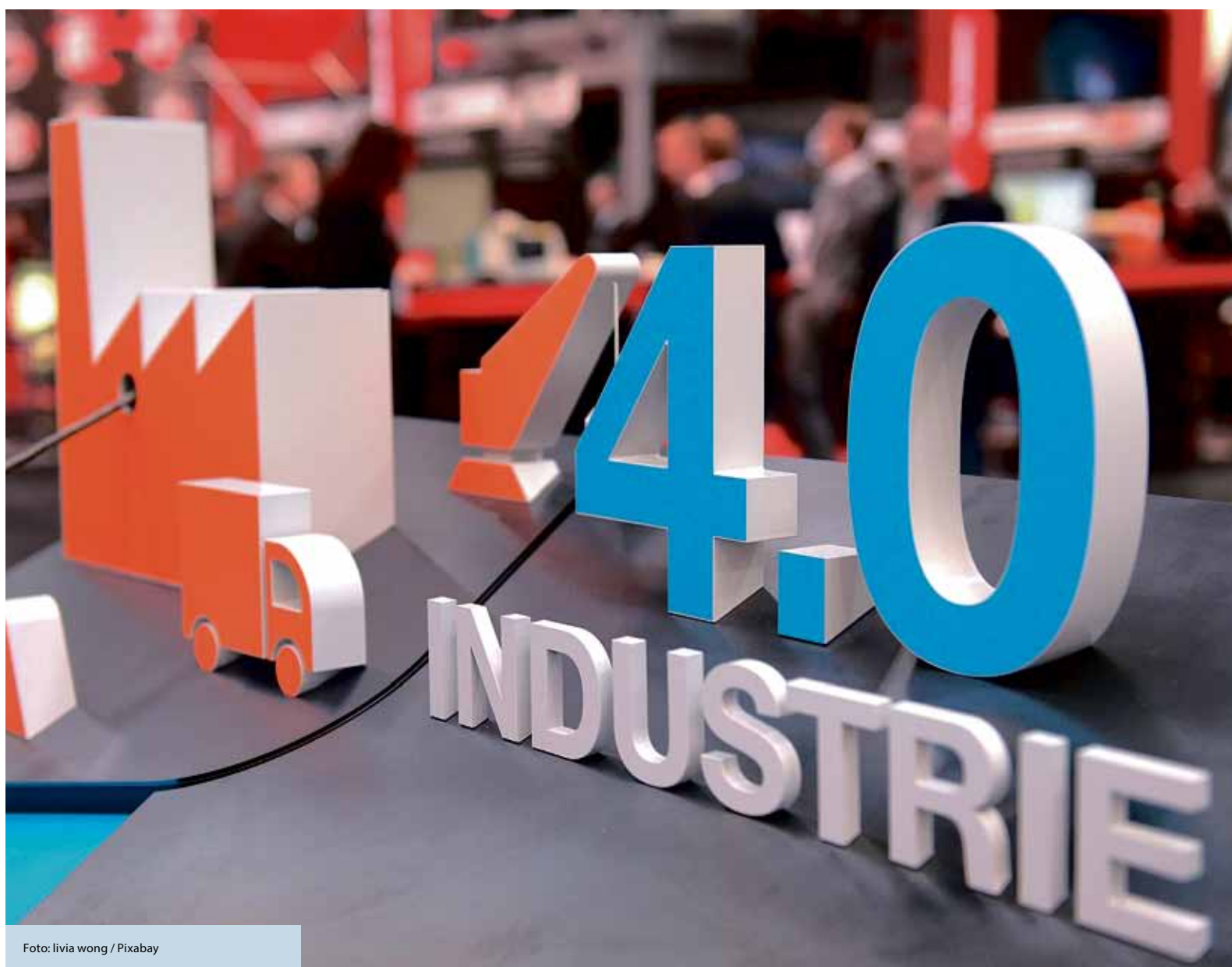


Foto: livia wong / Pixabay

Digitalisierung!  
Die Zukunft des deutschen Handwerks



# Neues Fachzentrum in Mannheim nimmt Gestalt an

BAUHAUS feiert Richtfest in Mannheim-Columbus

**MANNHEIM (PM).** BAUHAUS baut derzeit in Mannheim-Columbus ein neues Fachzentrum. Mit einer Gebäudefläche von ca. 19.000 Quadratmetern und einer Verkaufsfläche von 16.000 Quadratmetern bietet BAUHAUS in naher Zukunft vielfältige Möglichkeiten, seinen Kunden ein breites Spektrum an Produkten und Serviceleistungen zu präsentieren. Der Neubau in Mannheim wird Teil des neuen Gewerbegebiets Columbus und sorgt für mehr Attraktivität des Stadtteils Franklin. Das Fachzentrum ersetzt das seit 1999 betriebene BAUHAUS im nahegelegenen Stadtteil Vogelstang, welches mit der Eröffnung des neuen Standorts geschlossen wird. Doch vor allem in Sachen Nachhaltigkeit zeichnet sich das neue Fachzentrum mit Stadtgar-



V.l.: Markus Schäfer (künftiger Geschäftsleiter BAUHAUS Fachzentrum Mannheim-Columbus), Christian Schönherr (Polier bei Heberger System-Bau GmbH), Volker Markert (regionaler Geschäftsführer bei BAUHAUS) und Christian Specht (Oberbürgermeister der Stadt Mannheim).

Fotos: BAUHAUS AG



ten und gebäudeseitig eigenständiger DRIVE-IN Arena durch eine nachhaltige Bauweise aus, die höchste Standards erfüllt. Anlässlich des feierlichen Richtfestes, zu dem zahlreiche Gäste aus Politik, Wirtschaft und Baugewerbe der Rhein-Neckar-Region eingeladen waren, gab BAUHAUS Einblicke in die ersten Bauabschnitte des neuen Vorzeige-Fachzentrums in Mannheim.

Bei seinem Neubau in Mannheim setzt BAUHAUS einen zentralen Fokus auf das Thema Nachhaltigkeit. Das Unternehmen nutzt beispielsweise die über 15.000 Quadratmeter große Dachfläche des Haupthauses und der separaten DRIVE-IN Arena in zweierlei Hinsicht: Erstens schützt die Begrünung des Flachdaches vor klimatischen Umwelteinflüssen wie Sonneneinstrahlung, die im Gebäudeinneren zu starker Erwärmung führt, zweitens bietet sie ökologisch wertvollen Lebensraum für Tiere und Pflanzen und fördert so die Biodiversität im urbanen Raum. Durch ein spezielles Bausystem ist es möglich, dass zusätzlich zur Dachbegrünung ein flächendeckendes Photovoltaiksystem zum Einsatz kommt. So verfügen das neue Fachzentrum in Mannheim-Columbus sowie die angrenzende DRIVE-IN Arena künftig über getrennt voneinander betreibbare Photovoltaikanlagen mit einer Spitzenleistung von insgesamt bis zu 749 kWp. Damit decken die beiden Anlagen einen wesentlichen Anteil des Strombedarfs des gesamten neu-

en Gebäudekomplexes ab. Weiterer Pluspunkt: Überschüssiger Strom kann in das öffentliche Stromnetz eingespeist werden.

Zudem verzichtet das neue Fachzentrum auf einen externen Fernwärme- und Gasanschluss und setzt auf Wärmepumpenanlagen, die das Gebäude im Winter heizen können.

Auf dem gesamten Gelände wird außerdem in Sachen Beleuchtung auf energiesparende LED-Lampen gesetzt und extrabreite Tageslichtzonen helfen zusätzlich, elektrische Energie zu sparen. Darüber hinaus werden auf dem Gelände 50 neue Bäume gepflanzt, die nicht nur an sonnigen Tagen Schatten spenden, sondern auch für die hohen ökologischen Standards von BAUHAUS stehen.

## Einfach und flexibel shoppen mit „Reservieren & Abholen“

Wie bei BAUHAUS bundesweit üblich, wird auch der Standort Mannheim-Columbus den besonders kundenfreundlichen Bereich für den Service „Reservieren & Abholen“ bieten. Kunden können dabei bereits vor Ladenbesuch die gewünschten Produkte online reservieren und binnen kurzer Bereitstellungszeit im Fachzentrum direkt abholen. Die reservierten Produkte werden danach für zwei Wochen im Fachzentrum oder der Abholstation zur Abholung bereitgehalten. Die Abholstation befindet sich vor dem Fachzentrum

und ist auch nach Geschäftsschluss und an Sonn- und Feiertagen frei zugänglich. Über die Eingabe eines PIN-Codes wird die zuvor reservierte und bezahlte Bestellung an der Station freigegeben. Der kontaktlose Pick-up Service ist ein weiterer wichtiger Meilenstein auf dem Weg in die digitale Zukunft von BAUHAUS und verbindet so auf ideale Weise den Einkaufsgenuss des stationären Handels mit der Flexibilität des BAUHAUS Online-Shops.

Zum neuen BAUHAUS gehört auch eine 4.400 Quadratmeter große DRIVE-IN Arena, die sich auf der gegenüberliegenden Straßenseite befindet. Sie ermöglicht es Kunden, sperrige Produkte direkt vom Regal ins Fahrzeug zu laden und ohne erneutes Abladen zu bezahlen.

## Der Dank gilt vor allem den Bauunternehmen und Gewerken

„Bis zur Fertigstellung des Fachzentrums Mitte 2024 werden über 35 verschiedene Bauunternehmen und Handwerksbetriebe im Einsatz sein. Unser Richtfest und somit auch der Dank gilt besonders unseren Handwerkern, die dieses Bauprojekt erst möglich machen und bei Wind und Wetter im Einsatz sind“, betont Volker Markert, regionaler Geschäftsführer bei BAUHAUS.

„Wir möchten uns darüber hinaus bei allen Beteiligten auf kommunaler Ebene, der Stadtverwaltung, dem Bauamt und Oberbürgermeister Christian Specht und seinem langjährigen Vorgänger Herrn Dr. Peter Kurz für die Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren bedanken.“

## So kann effektiveres Lernen gelingen

(DRM). Effektives Lernen ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Bildungsweg und einer erfüllten beruflichen Laufbahn. Doch wie erreicht man dieses Ziel? Diese Frage stellen sich regelmäßig Personen jeden Alters und jeder Bildungsschicht auf der ganzen Welt. Hier ein paar Tipps als Denkanstoß und Lernstütze:

1. Setze klare Ziele: Bevor du dich dem Lernprozess hingibst, solltest du klare Ziele definieren. Welches Wissen möchtest ich erwerben? Welche Fähigkeiten möchtest ich entwickeln? Ein klares Ziel vor Augen hilft fokussiert zu bleiben und den Lernprozess gezielt zu steuern.
2. Nutze aktive Lernmethoden und solche, die sich bereits bewiesen haben: Passives Auswendiglernen ist oft ineffizient. Stattdessen solltest du aktive Lernmethoden wie das Erstellen von Mindmaps, das Erklären des Gelernten in eigenen Worten oder das Anwen-

den des Wissens in Übungen bevorzugen. Diese Ansätze fördern das Verständnis und dadurch auch automatisch die Erinnerung an den Inhalt.

3. Zeitmanagement: Eine effektive Zeiteinteilung ist oft entscheidend. Dazu gehört, aber natürlich auch viel Selbstdisziplin. Nutze Techniken wie die Pomodoro-Technik (25 Minuten konzentriertes Arbeiten, gefolgt von einer kurzen Pause), um deine Lernzeit effizient zu gestalten. Vermeide auch das Last-Minute-Lernen, auch wenn diese Lösung häufig – gerade im Schulalter – kurzen Erfolg verspricht und plane regelmäßige Lernphasen.
4. Aktives Wiederholen: Wiederholung ist der Schlüssel zum langfristigen Gedächtnis. Nutze Spaced Repetition-Techniken, um gelerntes Material in regelmäßigen Abständen zu wiederholen. Dadurch bleibt das Wissen länger präsent.

5. Vielfältige Lernquellen nutzen: Begrenze dich nicht auf ein Lehrbuch oder eine Quelle. Nutze verschiedene Medien wie Videos, Podcasts, Online-Kurse und Bücher, um unterschiedliche Perspektiven und Herangehensweisen zu erhalten. So kannst du ein bestimmtes Thema von vielen Seiten beleuchten und verlierst auch nach längerer Zeit nicht den Fokus bzw. das Interesse am Lernstoff.
6. Gruppenstudium: Studieren in einer Gruppe kann das Verständnis vertiefen. Diskussionen und der Austausch von Ideen können neue Erkenntnisse bringen und helfen, Lücken im Verständnis zu schließen. Hinweis: Nicht jeder kann sich in einer Gruppe voll entfalten. Oft kann gemeinsames Lernen auch einschüchternd sein. Klar ist also, sollte man sich für eine solche Lernmethode entscheiden, geht es zunächst darum, sich voll darauf einzulassen.

Unabhängig von speziellen Lernmethoden, die zwar durchaus erfolgversprechend, gleichzeitig, aber auch sehr individuell sein können, ist eine gesunde Lebensweise mit hauptauschlaggebend für effektives Lernen. Was damit gemeint ist: Körper und Geist müssen in bestmöglicher Verfassung sein. Dazu gehören ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, das Akzeptieren von Fehlern, Selbstreflexion und die Einsicht, sich auch Pausen zu gönnen.

Effektives Lernen erfordert Engagement, Disziplin und Selbstregulation und ist dabei ein lebenslanger Prozess, der jedoch mit den richtigen Strategien und Techniken erheblich verbessert werden kann. Dies gilt – wie bereits erwähnt – für fast jeden Lebensbereich, für jede Lebenslage und jedes Alter. Auch dann, wenn man vielleicht nach der Schulzeit oder dem Studium meinen könnte, das Lernen auf kurz oder lang keine Rolle mehr im Leben des Einzelnen spielen wird.

Gesundheit

ANZEIGE



### Haarausfall? Für uns kein Problem mehr!

Egal in welchem Alter oder Lebensphase: Wir Frauen stylen uns gerne, um unsere Haare in Form zu bringen. Aber wenn wir merken, dass die Haare zunehmend ausfallen, ist das erschreckend! Dabei ist uns schönes Haar doch so wichtig! Immer mehr Anwenderinnen vertrauen inzwischen auf das rezeptfreie **Revitensin** (Apothek), das verschiedene Formen von Haarausfall von innen bekämpfen kann. Bei Revitensin ist keine äußere Anwendung erforderlich, sodass die Frisur nicht darunter leidet. Die natürlichen Arzneitropfen werden einfach mit einem Glas Wasser eingenommen. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Aufgrund der Wachstumsphase der Haare empfiehlt der Hersteller eine Einnahme von mindestens 12 Wochen.

REZEPTFREI  
AUS DER APOTHEKE!

Für Ihre Apotheke:  
**Revitensin**  
(PZN 17386423)

www.revitensin.de



Abbildungen Betroffenen nachempfunden  
REVITENSIN. Wirkstoffe: Acidum hydrofluoricum Dil. D12, Graphites Dil. D8, Pel talpae Dil. D8, Selenium Dil. D12, Thallium metallicum Dil. D12. Homöopathisches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Haarausfall. www.revitensin.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

## Das Nr. 1\* Cannabis CBD Gel

Von der Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel als Kosmetikum mit ~600 mg CBD erhältlich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

### Reines CBD, aufwendig isoliert

Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen

### Vitamin D: die Power für Knochen und Muskeln

Vitamin D, bekannt für den Erhalt normaler Knochen, ist ebenso wichtig für eine normale Muskelfunktion. Doch eine 40-jährige Person bildet nur noch etwa 75 % Vitamin D selbst, während eine 70-jährige Person nur noch die Hälfte bilden kann. Unser Tipp: das **pureSGP Vitamin D3 1.000 I.E.**, das aus hochqualitativem, geschmacksneutralem Kokosöl besteht und eine optimale Aufnahme im Körper ermöglicht.

gelingen, eine spezielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO<sub>2</sub>-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~600 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln.

### Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel



wurde für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet.

Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Es wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert.

### Tipp für unsere Leser



pureSGP.de

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf **pureSGP.de** online bestellen und gratis Vitamin D3 sichern!\*

UVP 14,99 €  
GRATIS\*



\*Bei einer Bestellung von Rubaxx Cannabis CBD Gel; nur solange der Vorrat reicht

\*CBD Gelle; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • \*Quelle: von 250 Anwendern auf kjero.com getestet, 11/2022, n=219 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600 mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

# Hydro-Effekt zur Soforthilfe bei Reizungen und Entzündungen

Schutzfilm für Hals und Stimme

(WLM). Unsere Stimme ist wichtig – beruflich und privat. Beispielsweise bei Gesprächen mit Freunden oder bei geschäftlichen Vielsprechern am Telefon und vor Gruppen muss die Stimme funktionieren. Leider gibt es allzu viele Faktoren, die unsere stimmbildenden Organe belasten, die Heiserkeit oder Halskratzen auslösen oder die Stimme schlimmstenfalls sogar versagen lassen. Eine einzigartige Lutschpastille mit wissenschaftlich bewiesenem Hydro-Effekt kann die Symptome schnell und anhaltend lindern.

„Der Hals bekommt alles ab“, lautet eine alte Weisheit. In der Tat passieren täglich zehn- bis zwanzigtausend Liter Luft unsere oberen Atemwege – mitsamt den darin enthaltenen Erregern, Stäuben, Giften und Allergenen. All dies rauscht vorbei an unseren stimmbildenden Organen, an Kehlkopf und Stimmbändern und bedroht deren empfindliche Schleimhaut. Kein Wunder, dass nicht nur Erkältungsviren Ursache für Stimmprobleme sein können. Es ist eine verblüffend lange Liste, die HNO-Ärzte als Auslöser für Heiserkeit, Halskratzen, Hustenreiz und ausbleibende Stimme zusammenstellen. Dazu gehören unter anderem trockene Heizungs- oder Klimaanlage Luft, psychische Ursachen wie Angst oder Dauerstress, körperliche Faktoren wie Rheuma, Diabetes, Schwangerschaft, Gewohnheiten wie Tabak oder Alkoholgenuss.

## Warum es kratzt

In gesundem Zustand überzieht ein dünner Feuchtigkeitsfilm unsere Mund- und Rachenschleimhaut. Dadurch bleibt die verletzte Schleimhaut dauerhaft feucht, was nicht nur zu einem normalen Klang unserer Stimme beiträgt, sondern auch vor Reizungen durch äußere Einflüsse schützt und – nebenbei – Erkältungsviren das Ein-



Hustenreiz, Heiserkeit? Für einen effektiven Schutz von Hals und Rachen hat sich eine Lutschpastille mit einzigartigem Hydro-Effekt bewährt.

Foto: stock.adobe.com / RFBSIP

dringen in den Körper erschwert. Geschmiert und feucht gehalten wird unser Stimmapparat von bis zu anderthalb Litern Speichel täglich. Trocknen die Schleimhäute aus, schlägt sich das sofort auf die Stimme nieder.

## Schutz und Befeuchtung für die Schleimhäute

Genau dann sorgt eine spezielle Lutschpastille dank ihres einzigartigen Wirkstoffkomplexes mit Hyaluron und Rotalgen-Carrageen1 (ipalat® Hydro Med, rezeptfrei in der Apotheke) für eine schnelle und langanhaltende Linderung der Symptome. Das Lutschen der Pastillen regt den Speichelfluss an und dank Hydro-Effekt legt sich ein angenehmer und lang anhaltender, effektiver Schutzfilm über die angegriffenen Schleimhäute, beruhigt sie und schirmt sie vor weiteren schädlichen Reizen ab.

## Schnell wirksam, lang anhaltend, für die ganze Familie

Wenn die Stimme heiser wird oder ganz wegbleibt, ist schnelle Hilfe gefragt. Erfreulich daher: In Anwendertests zeigte sich, dass die Lutschpastille Hustenreiz, Heiserkeit, Mundtrockenheit und leichte Halsschmerzen schnell und lang anhaltend lindern kann.

Sie enthält natürliche Geschmacksstoffe aus Primelwurzel, Sternanis und Fenchel und ist nicht nur gluten- und laktose-, sondern auch zuckerfrei.

Wer die Wirkungsdauer noch weiter verlängern will, sollte eine halbe Stunde nach einer Pastille weder essen, noch trinken oder sich die Zähne putzen. Bereits Kinder ab 6 Jahren können die Lutschpastillen anwenden.

## Darüber hinaus: Vorbeugung von Hals- und Stimmbeschwerden

Um gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen, sollte der Hals stets warmgehalten werden, beispielsweise mit einem Tuch oder Schal. Auch ist ein gutes Raumklima mit einer Luftfeuchtigkeit von etwa 60 % und einer Raumtemperatur von 18 bis 21 °C ein wichtiger Faktor sowie eine vitaminreiche Ernährung zur Stärkung des Immunsystems. Darüber hinaus empfiehlt es sich, im Alltag für Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf zu sorgen. Wenn sich allerdings mit Heiserkeit und Halskratzen bereits erste Symptome zeigen, ist ipalat® Hydro Med die Soforthilfe für Hals und Rachen.

<sup>1</sup> Wirkstoffkomplex aus Gummi arabicum, Hydroxyethylcellulose, Natriumhyaluronat

BLEIBEN SIE GESUND!

# Kellerlüftung mit Hilfe der Sonne

Mit solarem Energiegewinn Frischluft zuführen und Feuchtigkeit regulieren

(DJJ-K). In Kellerräumen steht oft die Luft. Es herrscht ein muffiges, klammes Raumklima, in der Folge kann sich Feuchtigkeit ansammeln und zu weitergehenden Problemen wie einer Schimmelbildung führen. Umso wichtiger ist es, für eine stete Belüftung zu sorgen und am besten die einströmende Frischluft noch vorzuwärmen. Familie Streich aus Amberg ließ dazu in ihrem Eigenheim aus dem Jahr 1936 eine Solarluftanlage nachrüsten. Ein Solarkollektor an der Fassade gewinnt Energie, um frische Luft zu temperieren und ins Haus zu befördern. Damit arbeiten die Twinsolar-Systeme besonders umweltfreundlich und effizient, ohne laufende Betriebskosten. Zusätzlich ist eine staatliche Förderung von bis zu 25 Prozent möglich, unter [www.grammer-solar.com](http://www.grammer-solar.com) finden sich mehr Informationen dazu.

Foto: djd-k/GRAMMER Solar GmbH



Eine Solarlüftung an der Südfassade sorgt jetzt für ein besseres Raumklima im Keller.

Foto: djd-k/GRAMMER Solar GmbH

## Sudoku | Rätsel

				3				
		9				7	8	
2	6		7	1				5
7			6			2		
	4			8				9
		3			4			7
3				7	5		2	6
	2	4				1		
				4				

					8	7			9
5		1	9						4
	7				5				
4					6		2	9	
	8	5			7				1
					1			7	
1						3	4		8
2				4	9				

### Auflösungen der KW 4

6	4	3	5	9	2	8	7	1
5	9	7	8	4	1	3	6	2
8	2	1	6	7	3	4	5	9
1	8	9	3	6	7	5	2	4
4	7	2	9	8	5	6	1	3
3	6	5	1	2	4	7	9	8
2	5	6	4	3	9	1	8	7
7	1	4	2	5	8	9	3	6
9	3	8	7	1	6	2	4	5

2	5	1	4	6	3	8	7	9
6	7	4	5	9	8	2	1	3
3	8	9	1	7	2	4	6	5
5	6	2	3	4	7	9	8	1
7	1	3	8	2	9	6	5	4
9	4	8	6	1	5	7	3	2
4	2	6	7	5	1	3	9	8
8	9	5	2	3	6	1	4	7
1	3	7	9	8	4	5	2	6

Alle E-Paper, Nachrichten  
und Anzeigen  
Einfach scannen und mehr lesen  
auf [www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)







Gemälde „Chiavenna“ von Lia Lemberg.

Foto: Veranstalter

## „Wanderung“ – Eine Duettausstellung von Nataliia Koziar und Lia Lemberg

Vernissage am Samstag, 24. Februar, Eintritt frei

**HANAU (PM).** Kunst trifft Genuss: Der Hanauer Weinladen öffnet seine Räume für Kunst — diesmal mit der einzigartigen Ausstellung „Wanderung“, einer Duettausstellung von Ukrainerinnen Nataliia Koziar und Lia Lemberg. Die offizielle Eröffnungsfeier mit Sektempfang und einem musikalischen Beitrag findet am Samstag, dem 24. Februar, um 17:30 Uhr in den Räumlichkeiten des Weinladens in der Nordstraße 20 in Hanau statt.

Die Ausstellung präsentiert Gemälde und Zeichnungen, in denen die Künstlerinnen ihre persönlichen Eindrücke von Reisen und Wanderungen festhalten. Zu sehen sind sowohl detailreiche Naturbeobachtungen als auch das freie Erforschen eines malerischen Raumes. „Die Natur ist der beste Maler der Welt. Von ihr kann man sich unendlich inspirieren lassen“, meinen beide Künstlerinnen.

Nataliia Koziar und Lia Lemberg, zwei naturbegeisterte Künstlerinnen mit unterschiedlichen künstlerischen Ansätzen, kommen zusammen, um den Betrachter auf eine visuelle Reise zu entführen: Von den Alpenpässen bis zur Nordsee, von der italienischen Chiavenna

bis zum Frankfurter Palmengarten — mit offenen Augen und offenem Herzen. „Die Natur kommuniziert ohne Worte“, sagt Lia Lemberg, „jedoch geht mir ihre Sprache unter die Haut. Mich faszinieren die Kraft und Widerstandsfähigkeit, die die Natur uns zeigt.“

Ein Beispiel, das den (Über-)Lebenswillen verkörpert, ist Lembergs Zeichnung mit dem Titel „Wurzelwerk“. Hier sind die kräftigen Wurzeln einer Kiefer dargestellt, die voller Lebenskraft den kargen Felsboden umklammern. Diese Darstellung zeigt nicht nur eine genaue Beobachtung und das zeichnerische Können der Illustratorin, sondern auch eine tiefere Symbolik und die Verbindung zur Beständigkeit des Lebens.

Die Malereien von Nataliia Koziar strahlen eine besondere Ruhe aus. Als Kriegsflüchtling musste die Künstlerin in 2022 ihre Heimat verlassen auf der Suche nach einem neuen Zuhause. Die innere Sehnsucht nach Frieden spiegelt sich unverkennbar in ihren Werken. „Mit dem Hanauer Kunstverein Art13 e.V. habe ich eine neue Familie gefunden“, so Nataliia. Seit vergangenem Jahr unterstützt sie

tatkräftig die ehrenamtliche Tätigkeit des Vereins und nimmt zusammen mit ihren neuen Freunden an den Gemeinschaftsausstellungen teil.

Die Techniken, die in dieser Ausstellung zum Einsatz kommen, umfassen Acrylmalerei auf Leinwand und Tinte auf Papier.

### Highlight der Eröffnung: Videobeitrag „Reise durch das Gemälde“

In einer gemütlichen Atmosphäre bei einem Glas Wein dürfen die Gäste nicht nur die malerischen Kunstwerke bestaunen, sondern auch einem außergewöhnlichen Kunstfilm von Lia Lemberg beiwohnen. Am Tag der Eröffnung wird ein spezieller Videobeitrag präsentiert, der als Höhepunkt der Ausstellung gilt. „Reise durch das Gemälde“ ist ein Kurzfilm besonderer Art, bei dem Lia Lemberg die Zuschauer in die zauberhafte Atmosphäre der Werke eintauchen lässt. Hier erhält der Betrachter nicht nur die Möglichkeit, das Gemälde von außen anzuschauen, sondern auch in das Gemälde hinein zu gehen. Diese innovative Darstellung wandelt zweidimensionale Kunst in drei Dimensionen


um. Begleitet von passender Musik scheinen die Gemälde den Betrachter zu umfassen und ihn hinein zu ziehen.

„Reise durch das Gemälde“ wird gezeigt am Samstag, dem 24. Februar, bei der offiziellen Eröffnung der Ausstellung, sowie am Samstag, dem 23. März. Weitere Schau-Termine sind nach Vereinbarung mit dem Gastgeber und Inhaber des Weinladens, Herrn Gerhard Ziegler, unter [www.derweinladen-hanau.de](http://www.derweinladen-hanau.de) möglich.

Die Künstlerinnen laden Kunstliebhaber, Sammler und neugierige Besucher herzlich dazu ein, sich von der Schönheit und Vielfalt dieser Ausstellung mitreißen zu lassen. Die „Wanderung“ ist eine einzigartige Gelegenheit, die beeindruckende künstlerische Perspektive von Nataliia Koziar und Lia Lemberg zu entdecken.

Adresse: Der Weinladen  
Nordstraße 20, 63450 Hanau  
Tel. und Fax: 06181 – 14899  
E-Mail: [wein@derweinladen-hanau.de](mailto:wein@derweinladen-hanau.de)


Öffnungszeiten des Weinladens:  
Mo.–Fr. 11–13 Uhr und 15–20 Uhr,  
Sa. 11–15 Uhr.



**www.krebskranke-kinder-darmstadt.de**

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebserkrankten und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“



**VEREIN**  
für **KREBSKRANKE** und  
**CHRONISCH KRANKE**  
KINDER Darmstadt/  
Rhein-Main-Neckar e.V.

**www.rheinmainverlag.de**  
Ihre Onlinezeitung



**Rhein Main Verlag**

ANZEIGE

## Impfung gegen Grippe und COVID-19

An den kurzen Wintertagen kommen wieder Papiertaschentücher zum Einsatz, um Niesen, Schnupfen und Husten zu bekämpfen. Aufgrund eines geschwächten Immunsystems sind Menschen über 60 besonders anfällig für Infektionskrankheiten und die möglicherweise unangenehmen Auswirkungen von Grippe und COVID-19. Für diese Altersgruppe wird daher eine Grippe- und COVID-19-Impfung empfohlen.

**Schützen Sie sich und andere**

Eine Impfung kann dazu beitragen, Sie und Ihre Mitmenschen vor potenziell schwerwiegenden Gesundheitsproblemen durch COVID-19 zu schützen. COVID-19 ist aus dem Rampenlicht verschwunden, doch die Bedrohung der öffentlichen Gesundheit, die das Virus darstellt, ist noch nicht vorbei. Dieses hochinfektiöse Atemwegsvirus mutiert weiterhin und kann immer noch zu schweren Erkrankungen und Krankenhausaufenthalten führen. Besonders gefährdet sind Menschen mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck, Herz- und Lungenerkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit und Krebs. Für sie ist es äußerst wichtig, mit ihrem Arzt über die Impfung zu sprechen. Glücklicherweise gibt es heute mehrere Impfstoffe, die Schutz bieten können gegen COVID-19. Um herauszufinden, welcher Impfstoff für Sie am besten geeignet ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

**Trainingslager für unser Immunsystem**

Impfstoffe helfen unserem Immunsystem, Krankheitserreger zu erkennen und abzuwehren. Bei manchen Menschen sind Auffrischungsimpfungen notwendig, weil sich Viren verändern. Der beste Weg, um durch die kalten, nassen Monate zu kommen, ist, einen Termin mit Ihrem Arzt zu vereinbaren. Denken Sie daran, dass Sie mit der Grippeimpfung auch die Impfung abschließen können, um Ihren Schutz gegen COVID-19 zu erhöhen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.ihrschutzhewahl.de](http://www.ihrschutzhewahl.de).



Foto: Peopleimages/Gettyimages.com



Medizin

ANZEIGE

# Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell<sup>1</sup>

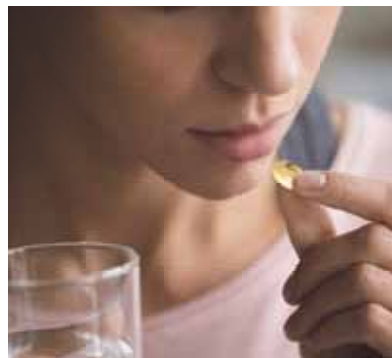
## Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch der Betroffenen ist jedoch immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!

### Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

**Das Besondere:** 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen



Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell<sup>1</sup> erreicht wie

bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

### Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. **Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!**

- ▶ **Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper<sup>2</sup>**
- ▶ **Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen**
- ▶ **Wirkt langanhaltend**
- ▶ **Rezeptfrei**

Für Ihre Apotheke:

**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)

[www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de)



„Es gibt viele Schmerzmittel mit Ibu, aber Spalt Forte wirkt am schnellsten bei mir.“  
(Norbert L.)



„Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich.“  
(Sabine H.)

<sup>1</sup>PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert. SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! [www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

Suche antike Möbel, Gemälde, Uhren, Silber, Militaria, Bücher, Krüge, Fotoapparate ☎ 06108 - 9154213

**Haushaltsauflösungen,** Kleinumzüge, Umzüge, Lasttaxi, Sperrmüll, Renovierungen zum günstigen Preis ☎ 06150-590216 o. 0171-3146823

**Herr Leibniz kauft an:** Pelze aller Art, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Uhren, Perlen, Modeschmuck, Bernsteinschmuck, Perücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Kleidung, Orden, Gobelin, Messing, Bilder, Zinn, Silberbesteck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Bücher, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung und Anfahrt sowie Wertheinschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös und diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo. - So. 8.00 - 20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

**1A Trapezbleche auf Maß** direkt v. Hersteller. 5% online Rabatt + Lieferung bundesweit ☎ 03685/40914-149 [www.dachbleche24-shop.de](http://www.dachbleche24-shop.de)

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen,** ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Frau Milli kauft:** Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken, Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Werschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7:30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

## ▶ Stellen

**Pflegehelferin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt!** Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Verrichte alle Aufgaben im Haushalt zuverlässig. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

**Nebenbeschäftigung als Zeitungszusteller für Jugendliche** ab 13 Jahren am Wohnort. Bei Interesse melden: 06104-49700

# Beilagen-Hinweis

In der heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen folgender Firmen (einige Beilagen finden Sie nur in Teilen der Ausgabe):

Aldi, Apotheke zum Löwen, Edeka, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Globus, HIT, JYSK, LIDL, Marktkauf, Möbel Kempf, Netto, Norma, Poco, Rossmann, Telekom, Zimmermann

**WIR SUCHEN SCHÜLER ALS ZEITUNGZUSTELLER (m/w/d)**

Tel.: 06104 - 49 70 90

WhatsApp: 06104 - 49 70 90

E-Mail: [zusteller@egro-direktwerbung.de](mailto:zusteller@egro-direktwerbung.de)

So besserst Du, Dein Taschengeld auf.



**EGRO**  
Direktwerbung GmbH



Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe  
Verlage · Zustellorganismen · Agenturen

# ANZEIGEN

Telefon 06104 66720-40

E-Mail: [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)

Rhein Main Verlags GmbH  
Bieberer Straße 137  
63179 Obertshausen

# Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Anschrift: Bieberer Straße 137 · 63179 Obertshausen  
06104 66720-40 · [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
Geschäftsführung: Bernd Maas · Angelika Hofferberth  
Redaktion: Beate Tomann  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto:redaktion@mein-suedhessen.de)  
Alle unter der Anschrift des Verlages.  
Gesamtauflage: 531.221

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1 · 63571 Gelnhausen  
Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen · Tel. 06104-4970-0  
Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 37, gültig ab 14. Oktober 2023. Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.  
Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr  
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Münster, Rodgau, Rödermark, Mörfelden-Walldorf, Seligenstadt, Mühlheim, Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt.  
Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von meinsuedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotschaftskleber an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

meinsuedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag – Freitag von 8.00 – 16.30 Uhr: 06104-4970-0

120 km Draht und Gitter  
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT WEISSBÄCKER**

**ZÄUNE · GITTER · TORE**

**Draht-Weissbäcker KG**

Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg

Tel. (06071) 98810

Fax (06071) 5161

[www.draht-weissbaecker.de](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto:draht@weissbaecker.de)

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

# Tiere der Woche

Tierversmittlung in  
Süd Hessen



Grafik: freepik

## Luzy



**SELIGENSTADT (PM).** Luzy braucht wieder ihren Freigang. Sie wurde mit zwei Schwestern und ihrer Mama im Oktober in einem Garten eingefangen. Dort hätten sie sicher nicht überlebt. Nach medizinischer Betreuung und entsprechender Pflege hat Luzy sich zu einer sehr lebhaften, verspielten und frechen Jungkatze entwickelt. Sie liebt das Toben und Spielen mit den anderen Jungkat-

zen ihrer Gruppe, schmust aber auch hingebungsvoll mit ihren Menschen. Luzy braucht zum Glücksein einen Artgenossen an ihrer Seite und wird deshalb ausschließlich als Zweitkatze vermittelt.

Als Freigängerin in einer ruhigen Gegend bei einer Familie mit Kindern oder auch einem Paar zu leben, das wäre das Richtige für sie.

Fotos: TSV

Mehr Informationen erhalten Sie beim  
Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V.  
auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>;  
per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Mail:  
[info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de)

Weitere Informationen  
unter Hoffungsvolle Tierblicke e.V.  
[www.htb-ev.de](http://www.htb-ev.de)  
Tel. 06068-4785493 o. 0162-2939838



## Pongo

**HTB (PM).** Pongo versteht sich mit allem und jedem, ist stets freundlich und aufgeschlossen und ein angenehmer, ruhiger Mitbewohner. Auch Katzen können in seinem neuen Zuhause sein. Zudem ist er stubenrein

und beherrscht bereits ein paar Grundkommandos. Er ist einfach ein unkomplizierter, anfänger-tauglicher Traumhund.

Pongo ist 8 Jahre alt, 50 cm groß und wiegt 22 kg, er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Foto: HTB

## Klony



## Sweety

## Clumsy



abgegeben und freute sich riesig, als er nach seiner Kastration endlich Meerschweinchen-Damen kennenlernen durfte! Sweety und Clumsy sind beide im März 2023 geboren und kamen im August 2023 über eine Beschlagnahmung zum Verein.

Die drei sind Menschen gegenüber noch etwas schreckhaft, aber grundsätzlich neugierig und hüpfen vor Freude durch ihr Gehege, wenn es Futter gibt. Sie fassen von Tag zu Tag mehr Vertrauen und nehmen schon die ersten Leckerchen aus der Hand. In ihrem neuen Zuhause wünschen sie sich neben leckerem Futter, geduldigen Menschen und viel Platz auch flauschige Kuschelsachen, in denen sie ihr Verdauungsschläfchen halten können.

**MEERSCHWEINCHEN IN NOT E.V. (PM).** Klony (oben), Sweety (Mitte) und Clumsy (unten) haben sich bei Meerschweinchen in Not e.V. kennengelernt und suchen, da sie sich so gut verstehen, nun gemeinsam ein neues Zuhause. Klony ist im Januar 2021 geboren, wurde im November 2023

Wer für das muntere Trio ein kuscheliges Plätzchen frei hat, kann unter [vermittlung@meerschweinchen-in-not.de](mailto:vermittlung@meerschweinchen-in-not.de) Kontakt zum Verein aufnehmen. Klony, Sweety und Clumsy freuen sich auch über telefonische Anfragen unter 0152 06352625 (gerne auf die Mailbox sprechen und um Rückruf bitten).

Fotos: MIN



VEREIN  
für KREBSKRANKE und  
CHRONISCH KRANKE  
KINDER Darmstadt/  
Rhein-Main-Neckar e.V.



„Wir helfen krebskranken  
und chronisch kranken  
Kindern und ihren  
Familien während der  
ambulanten Therapie  
und in der Nachsorge.“

- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

WWW.KREBSKRANKE-KINDER-DARMSTADT.DE



statt 469,-  
**329,-**

Palram – Canopia  
Gewächshaus Hybrid 20729127

Außenmaß inkl. Dachüberstand (B x T) 185 x 248 cm, Silber, Grundfläche 4,6 m,  
4-mm-Hohlkammerplatten Dachfläche, Polycarbonateindeckung an den Seitenflächen,  
verbesserte Arbeitsbedingungen, inkl. Fundamentrahmen, Dachfenster und Dachrinnen,  
robustes Gewächshaus mit vereinfachtem Aufbau



statt 299,-  
**249,-**

Gardol Hochbeet  
doppelwandig 27787135

200 x 100 x 76 cm, Stahl, anthrazit,  
verzinktes, pulverbeschichtetes Stahlblech,  
schlichtes und modernes Design, mit integrierter  
Schneckenkante, schneller und einfacher Aufbau



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

# Alles für die Frühanzucht im eigenen Garten



statt 8,-49  
**6,99**

Gardol  
Pure Nature  
Aussaaterde und  
Kräutererde Bio

Torffrei, mit Spurenelementen,  
mit Rindenhumus, gebrauchsfertige Erde, 15 kg (1 kg = 0,47)  
23800465



ab  
**1,19**

Sämereien  
verschiedener Hersteller  
Obst- und Gemüsesamen, für Kübel-  
oder Freilandkultur geeignet  
z.B. 23758281

Alle Angebote nur gültig vom 26.1. - 10.2.2024 in den Fachzentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.



61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25  
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543  
63457 Hanau, Edisonstraße 3

Die Adressen unserer Fachzentren finden Sie unter: [www.bauhaus.info/fachzentrenuebersicht](http://www.bauhaus.info/fachzentrenuebersicht)

Folgen Sie uns auf:

